

## **Doğal Afetlerin Çocuklar Üzerindeki Olumsuz Etkilerinin Azaltılması için Yetişkinlere Yönelik Öneriler**

Sevgili yetişkinler,

Deprem, sel gibi doğal afetlere hem doğrudan maruz kalan hem de bu olaylardan haberdar olan yetişkin ve çocuklar, bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Doğal afetlerden etkilenen yetişkinlerin ve çocukların, daha önce göstermedikleri davranışları göstermesi veya hisler yaşaması mümkün. AÇEV olarak, çocukların doğal afetler sonucu yaşadığı olumsuz etkileri en aza indirebilmek için yetişkinlere yönelik önerilerimizi sizlerle paylaşıyoruz.

- 1) Doğal afetler hakkında çocuklarla gelişim düzeyine uygun şekilde konuşun. Açıklamalarınızın dürüst olmasına özen gösterin. “Tekrar deprem olmayacak” gibi gerçek dışı açıklamalar yerine, onlara bu durumun geçici olduğu anlatın ve kendilerinin güvende olduğunu hissettirin.
- 2) Çocukların kendi duygu ve düşüncelerini anlatmalarına fırsat verin. Bu durumu kendi sözcükleriyle tarif edilebilmeleri için onları destekleyin. Çocukların duygularını açıklaması zaman alabilir, onları zorlamayın. Çocuklarla beraber gelişim düzeylerine uygun oyun oynamak, resim yapmak, onlara hikâye ve masal anlatmak onları rahatlatılabilir ve duygularını anlatabilmesi için onları hazırlayabilir. Bu etkinlikler, sizlerin de onları anlamana yardımcı olabilir. Çocukların paylaştığı duyguları yargılamadan, hissettiklerinin doğal olduğunu anlatın.
- 3) Fiziksel temasınızı artırın. Çocukların bedensel sınırlarına ve ihtiyaçlarına saygı duymayı unutmadan, onlara sarılın ve sevginizi gösterin.
- 4) Çocukları daha iyi destekleyebilmek için öncelikle yetişkinlerin iyi olması ve kendine bakması gereklidir. Çocuklar etraflarındaki yetişkinleri örnek alır. Bu yüzden kendi duygu, düşünce ve davranışlarınızın farkında olmanız önemli. Sakin ve iyimser kalmaya gayret edin. Güçlük yaşıyorsanız bir uzmandan psikolojik destek alabilirsiniz.
- 5) Çocukların kaygı ve endişelerini artıracak görsellere, bilgilere ve haberlere maruz kalmamaları için medya erişimlerini sınırlayın. Bunlara tekrar tekrar maruz kalmalarını engelleyin. Yanlarında söylediklerinize dikkat edin. Çocuklar düşündüğünüzden çok daha fazlasını duyar.
- 6) İmkânlarınız el verdiği oranda ailenizin günlük rutin ve döngüsünü korumaya çalışın. Mümkün olan en kısa zamanda onları düzenli ve programlı bir gündelik yaşama sokmaya dikkat edin. Aile üyeleri çaba gösterirken, çocuklara da yaşlarına uygun işler verin. Bu, aile içinde dayanışma duygusunu pekiştirir, onların kendilerini güvende hissetmelerini sağlar.
- 7) Depremden sonra hem yetişkinler hem de çocukların kaygı ve stres yaşaması doğaldır. Önemli olan bu tepkilerin kalıcı hale gelmemesidir. Hem etrafınızdaki yetişkinlerde hem de çocuklarda bu tepkileri izleyin.

8) Yetişkinlerin, çocukların deprem sonrası yaşayabileceği aşağıdaki durumlarla ilgili dikkatli olması önemlidir. Bu değişikliklerin bazılarının depremden sonra kısa süreli olarak görülmesi doğaldır. Eğer bu değişiklikler uzun süre devam ederse, bir uzmandan yardım almanızı öneririz.

- Kaybettikleri kişi ya da eşyalara aşırı derecede üzülme
- Anne ve babalarının yanından ayrılmak istemeyip okula gitmemek için diretme
- Karın ağrısı, baş ağrısı, baş dönmesi, ateş, kusma gibi fiziksel şikâyetler
- Hırçınlaşma, aşırı hareketlenme, saldırganlık
- Utangaç ve korkak hale gelme, içine kapanma
- Depremle ilgili tekrar eden korkular ve sorular
- Kendinden küçük yaştaki çocukların davranışlarını gösterme (Parmak emme, daha çok ilgi bekleme gibi)
- Uyku düzeninde bozulma, kâbus görme, uykuda çılgılık atma, yatağını ıslatma
- Dikkat dağınıklığı ve huzursuzluk
- Kolayca üzülüp ağlama ya da irkilme
- Okulda daha önce karşılaşılmayan davranış sorunlarının ortaya çıkması
- Durumla ilgili kendilerini ya da yetişkinleri suçlama
- Aile bireylerine ya da arkadaşlarına aşırı bağlanma veya onlardan aşırı derecede uzaklaşma

#### **Nereden destek alabiliriz?**

- Aile hekiminiz
- Okullardaki psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğretmenleri
- Hastane ya da belediyelerin psikolojik danışmanlık merkezleri
- Hastanelere bağlı çocuk ve ergen psikiyatri poliklinikleri
- Yetişkinler için hastanelere bağlı psikiyatri poliklinikleri
- İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Psikiyatri Servisi, 0 (422) 341 06 60, 0 (422) 377 01 00. <https://totm.inonu.edu.tr/>
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Malatya İl Sağlık Müdürlüğü, Malatya Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Polikliniği ve Psikiyatri Polikliniği. 182 numaralı çağrı merkezinden randevu alınabilir. <https://malatyaeah.saglik.gov.tr/>